

Mode d'emploi

RESSENTEZ LA DIFFÉRENCE!

Sommaire





Merci d'avoir acheté l'exerciseur à vibration corporelle Nitro Fit Personal.
Votre modèle Nitro Fit a pour but de vous aider à améliorer votre force musculaire, puissance et performance physique en général. Lorsqu'utilisé de façon adéquate, le Nitro Fit distribue un stimulus méchanique qui fait doucement travailler tout le corps. De légers ajustements à la fréquence, position et durée de l'entraînement influenceront l'intensité de votre session d'entraînement ou de rééducation. Veuillez lire les instructions avec soin avant l'utilisation du système. Si vous avez des problèmes lors de l'assemblage de votre système, veillez communiquer avec le service à la clientèle au 1-888-861-0480.

Table des matières



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES :



Veuillez lire toutes les consignes de sécurité avant d'utiliser ce produit.

1. Ne pas brancher le système dans une prise de courant avant qu'il ne soit complètement assemblé.

2. Certaines pièces pourraient être trop lourdes pour être assemblées par une seule personne. Il est recommandé de solliciter l'aide d'une seconde personne pour assembler le système si vous ne croyez pas être en mesure de manipuler les pièces par vous-même.

3. Ne jamais laisser un enfant sans surveillance lorsque le système est en marche. Le système est composé de pièces mobiles tel que le plateau qui pourraient blesser les mains ou les pieds d'un enfant.

4. N'utiliser ce produit que pour son utilisation prévue tel que décrit dans ce mode d'emploi. N'utiliser que les accessoires certifiés par le fabricant.

5. Ne jamais mettre le système en marche s'il présente des fils ou fiches endommagés. Contacter le service à la clientèle et cesser l'utilisation du système si vous observez tout dommage causé par un dégât d'eau.

6. Ne pas utiliser le système à l'extérieur.

7. Pour débrancher le système, placer tous les boutons de contrôle en position OFF, puis retirer la fiche de la prise de courant..

8. Ce modèle est prévu exclusivement pour une utilisation personnelle ou semi-commerciale. L'utilisation de ce système dans une institution commerciale pourrait entraîner la défaillance du système et annulera votre garantie.

9. Ce système doit être mis à la terre. En cas de défaillance ou de panne, la mise à la terre offre la ligne de la moindre résistance pour un courant électrique, ce qui atténue le risque de décharge électrique. Ce système est équipé d'un fil électrique mis à terre. Veuillez vous assurer que la fiche de courant est installée correctement et mise à terre conformément aux ordonnances et règlements locaux.

Précautions

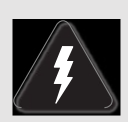


AVERTISSEMENT!



Manipuler ce produit pourrait causer des blessures et annulera toute garantie relative à ce produit.

AVERTISSEMENT!



Décharge électrique

Pour éviter toute chance de décharge électrique lors de l'utilisation du produit:

- Ne pas utiliser le Nitro Fit lors d'un orage électrique.
- Utiliser exclusivement l'adaptateur CA fourni avec ce produit.
- Ne pas utiliser l'adaptateur CA s'il est endommagé ou présente des fils ou connections brisés ou coupés.
- S'assurer que l'adaptateur CA est complètement inséré dans la prise électrique murale ou le fil d'extension.
- Toujours déconnecter toute prise de courant en tirant sur la prise et non le fil d'alimentation.
- S'assurer que le bouton d'alimentation du Nitro Fit est en position OFF avant de retirer le fil d'alimentation de la prise électrique murale ou du fil d'extension.

5 Précautions



ATTENTION!



Veuillez consulter un professionel de la santé avant de commencer tout programme d'entraînement avec ce système.

Il pourrait être dangereux d'utiliser ce système si vous avez une ou plusieurs des conditions suivantes:

- Grossesse
- Thrombose aiguë
- Maladie cardiovasculaire grave
- Stimulateur cardiaque
- Plaies récentes dues à une opération
- Articulations artificielles
- Hernie aiguë, discopathie, spondylolyse
- Diabète grave
- Épilepsie
- Infections récentes
- Migraines graves
- Tumeurs
- Implant récent de DIU, broches ou plaques de métal

Tout individu ayant l'une ou l'autre des conditions mentionnées ci-haut ne devrait utiliser ce système que sous la surveillance d'un professionel de la santé. Veuillez noter que l'utilisation du système par une personne affectée par toute condition ci-dessus pourrait engendrer des blessures.

6 Caractéristiques & application



Effets physiques du Nitro Fit Deluxe

L'entraînement à vibrations NitroFit brûle des calories, engage les muscles et aide à augmenter votre métabolisme. Quel que soit votre âge ou votre sexe, un bon entraînement à vibrations vous aidera à développer votre masse musculaire et à perdre du poids. Un bon nombre d'utilisateurs du Nitro Fit n'ont pas le temps de se rendre au gymnase et détestent faire de l'exercice régulièrement. Le « Basic 10 » est une simple session d'entraînement de dix minutes qui fait travailler tout le corps. Cet entraînement comprend des exercices pratiqués sur le plateau tel que des accoupissements, des pompes, des dips et des positions debout (voir le tableau d'exercices). Une combinaison de nos programmes d'entraînement et d'une alimentation saine accélérera votre perte de poids.

NitroFit est un complément parfait pour les adeptes du gymnase qui concentrent leurs efforts à soulever des poids et développer leur masse musculaire. Utiliser le NitroFit WBV pour performer vos exercices de réchauffement augmentera vos habiletés d'haltérophilie de façon drastique. NitroFit remplit vos muscles de sang et d'endorphines et vous donne une explosion de force, de puissance, de flexibilité et de vitesse. Pas le temps pour le gym? Pas de problème! Entraînez-vous avec le NitroFit de 10 à 15 minutes pour remplacer vos sessions d'entraînement au gym. Installez les brassards ajustables qui fournissent jusqu'à 50 livres de résistance chacun. Combinez des flexions de biceps, des rows verticaux et autres exercices debout pour un entraînement qui vous fera suer.

Bon nombre de gens qui souffent d'ostéoporose, de sclérose en plaques, Parkinsons, fibromialgie et autres conditions ne peuvent pas se soumettre à des exercices traditionnels dans un gymnase. Le NitroFit permet aux utilisateurs de soutenir certaines parties de leur corps sur le plateau pour détendre les muscles endoloris, renforcer leur densité osseuse et leurs tendons et augmenter le flux sanguin. Bon nombre de chiropracteurs et de physiothérapeuthes utilisent le NitroFit pour encourager le flux sanguin à relâcher les muscles tendus ou endoloris. Un grand nombre de nos clients déclarent un soulagement immédiat de douleurs au cou et au dos. Un entraînement régulier avec le NitroFit WBV peut renforcer votre corps et soulager un nombre de douleurs de façon permanente.

Caractéristiques du système NITRO FIT Deluxe

- **Poids Net:** 90 lb
- **Puissance Maximale:** 1.5 CV
- **Gamme de vitesse:** 30 niveaux
- **Brassards de résistance ajustables**
- **Amplitude:** 13mm Max
- **Fréquence:** 8~30Hz

  Plateau de grande dimension:
- **Tapis d'exercice pleine grandeur**
- **Tapis d'exercice stationnaire**

Spécifications techniques du système NITRO FIT Deluxe

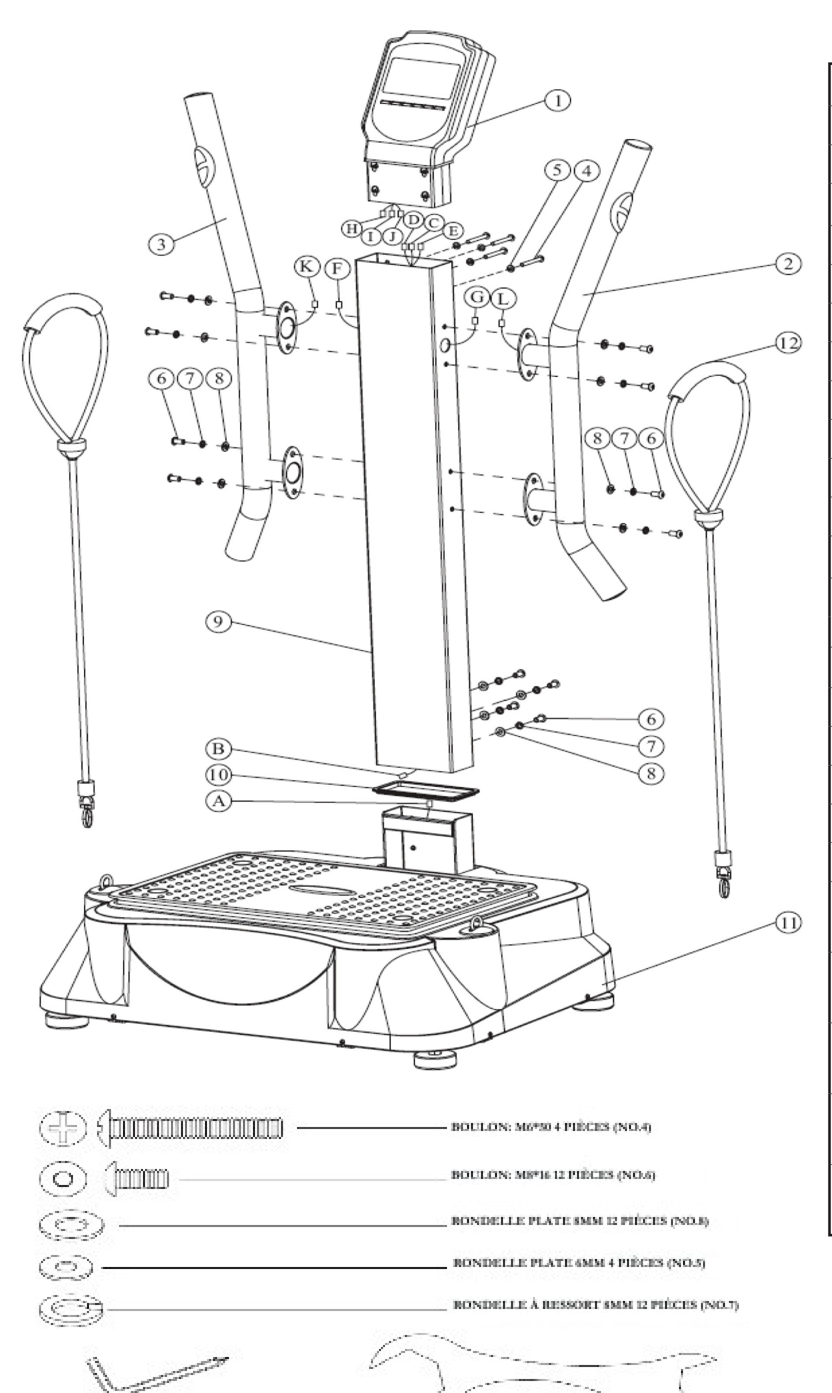
- Construction ergonomique, style élégant
- Grand écran à cristaux liquides affichant TIME (durée),SPEED (vitesse),BODY FAT (masse graisseuse), et PULSE RATE (pouls, rythme)
- Châssis d'acier durable recouvert de TPE
- Moteur de 110 V CC de qualité
- Protection de surcharge, anti-coincement et anti-statique
- Certification CE/RoHS

7 Instructions d'assemblage



Liste des pièces du Nitro Fit Deluxe

Veuillez consulter le diagrame ci-dessous pour identifier les composantes du Nitro Fit Deluxe.



Item	Pièces	Qté
1	Tableau de bord	1
2	Guidon droit	1
3	Guidon gauche	1
4	Boulon: M6*50	4
5	Rondelle plate: 6mm.	4
6	Boulon: M8*16	12
7	Rondelle à ressort: 8mm.	12
8	Rondelle plate: 8mm.	12
9	Poteau	1
10	Absorbeur de vibrations	1
11	Plateau de base	1
12	Brassards d'exercice (option)	2
A	Fil connecteur du plateau de base.	1
B	Fil connecteur (poteau)	1
C	Fil connecteur (poteau, haut)	1
D	Fil connecteur (poteau, haut)	1
E	Fil connecteur (poteau, haut)	1
F	Fil connecteur (poteau, côté)	1
G	Fil connecteur (poteau, côté)	1
H	Fil connecteur du tableau de bord	1
I	Fil connecteur du tableau de bord	1
J	Fil connecteur du tableau de bord	1
K	Fil connecteur du guidon gauche	1
L	Fil connecter du guidon droit	1

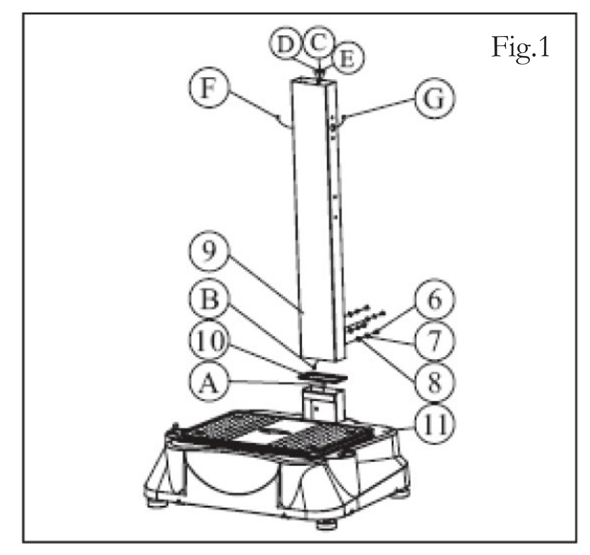


NOTE:

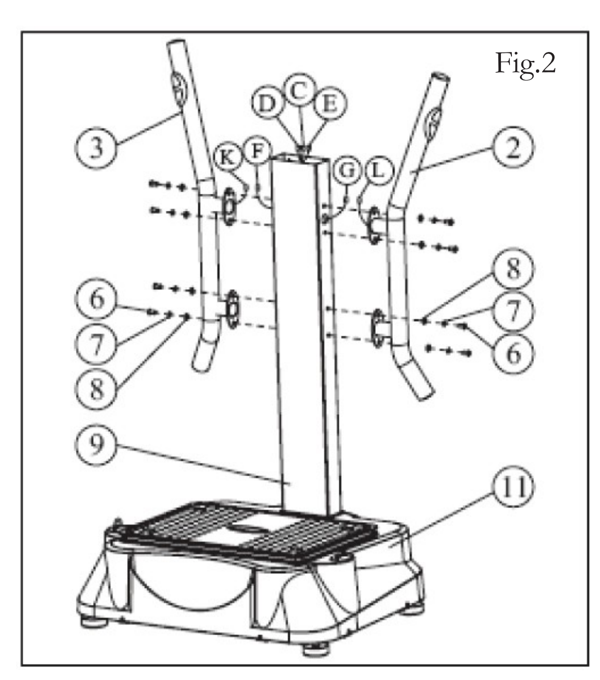


Veuillez vous assurer d'avoir tous les boulons, Écrous et vis avant d'entamer l'assemblage de ce système.

1. Placez l'absorbeur de vibrations (10) entre le poteau (9) et le plateau de base (11). Note : l'absorbeur de vibrations peut parfois être connecté au plateau de base. Connectez le fil connecteur du plateau de base (A) au fil connecteur du poteau (bas) (B). Fixez le poteau au plateau de base, solidifiez avec les boulons plats (8), les boulons à ressort (7) et les boulons (6).
   Voir Fig. 1.



2. Placez le guidon droit (2) près du poteau (9). Connectez le fil connecteur du guidon droit (L) au fil connecteur du poteau (côté) (G). Alignez la barre du guidon droit (2) avec le poteau et sécurisez avec des boulons plats (8), des boulons à ressort (7) et des Boulons (6). Placez le guidon gauche (3) près du Poteau (9). Connectez le fil connecteur du guidon Gauche (K) au fil connecteur du poteau (côté) (F). Alignez la barre du guidon gauche (3) et sécurisez avec des boulons plats (8), des boulons à ressort (7) et des Boulons (6). Note : les pièces K/F et G/L peuvent parfois être pré-assemblées et enroulées dans les guidons droit (2) et gauche (3). Si c'est le cas, faites passer les fils de chacun des guidons par les trous de chaque côté du poteau (9), puis tirez les fils vers le haut pour les faire émerger au haut du poteau (9).
   Voir Fig. 2.



Instructions d'assemblage



3. Placez le tableau de bord (1) près du poteau (9). Connectez le fil connecteur du tableau de bord (I) au fil connecteur du poteau (haut) (C). Connectez les fils connecteurs du tableau de bord (H,J) aux fils connecteurs du poteau (haut) (D,E). Alignez le tableau de bord avec le poteau et sécurisez avec des boulons plats (5) et des boulons (4). Connectez les brassards de résistance (12) aux boucles sur le plateau principal.
   Voir Fig. 3.

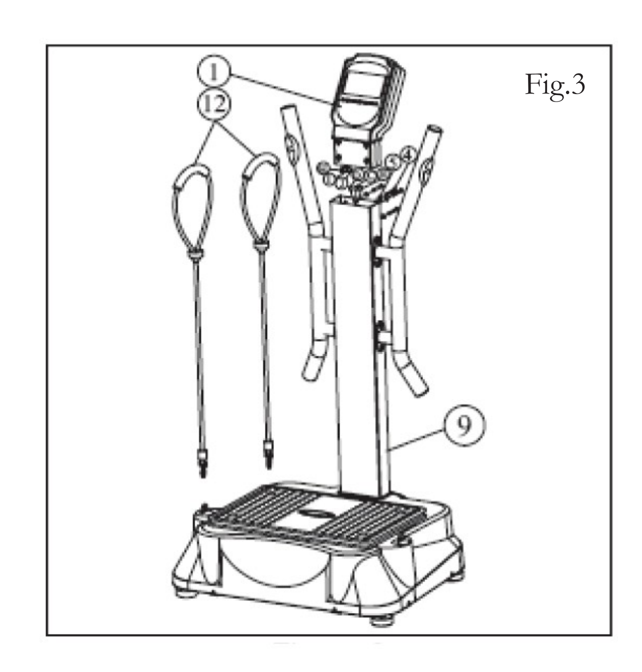


Fig.3

NOTE: FAITES UNE BONNE INSPECTION DE VOTRE SYSTÈME AVANT L'UTILISATION!



Assurez vous que toutes les pièces soient bien attachées avant d'utiliser votre Nitro Fit Deluxe. Pour toute question portant sur l'assemblage de votre produit, veuillez nous appeler au 1-888-861-0480.

10 Mode d'emploi



Le NITRO FIT Deluxe est très facile à utiliser. Positionnez le bouton d'alimentation à la position 'ON'. Utilisez ensuite le tableau de bord de la façon suivante :



Fonctions du bouton 'Display':

1. "ON/OFF"-Déclenche l'opération manuelle "88" et les programmes "P1-P5"
2. "PROGRAM" -Passe en revue les options de programme (88,FA,P1-P5)
3. "MODE"-Passe en revue les options d'affichage (SPEED, SCAN, PULSE, TIME, PROGRAM).
4. "ENTER"-Confirme les choix du programme de lecture de masse graisseuse (body fat reading program) "FA".
5. "+"ou "-" -Augmente ou réduit le niveau de vibration, ajuste le minuteur pré-établit ou les options height/weight/gender (hauteur/poids/sexe) lorsque le programme 'body fat reading' (FA) est actif.

Ajustement de la durée de votre session d'entraînement :

Appuyez sur le bouton “MODE” jusqu'à ce que l'écran affiche "TIME" et que “0:00” clignote. Appuyez ensuite sur “+” (up) pour augmenter ou "-" (down) pour réduire la minuterie (1 à 10 minutes).

NOTE: La minuterie ne peut être ajustée que pour l'opération manuelle "88".
Les programmes "P1-P5" affichent un temps d'entraînement automatique de 10 minutes.

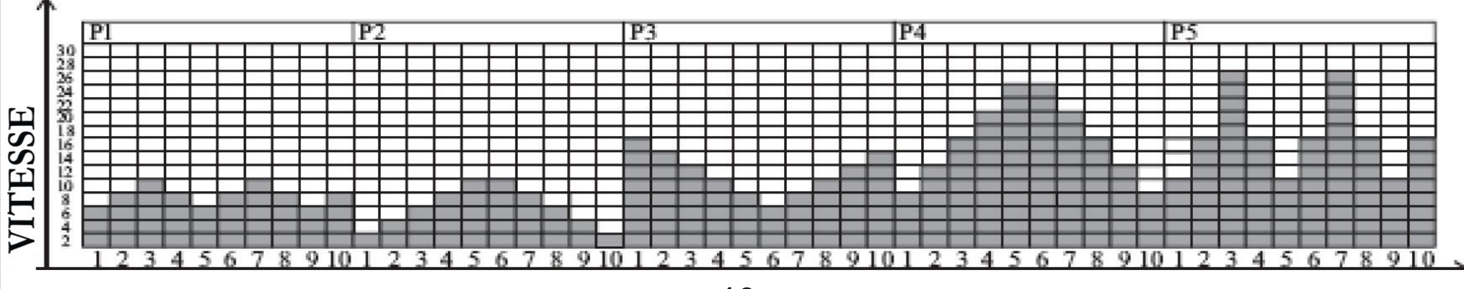
Comment choisir un programme (P1,P2,P3,P4,P5)

1. Assurez-vous que le plateau est désactivé et que l'écran affiche "88". Appuyez sur le bouton "PROGRAM" et l'écran affichera "FA". Appuyez sur "PROGRAM" une deuxième fois et l'écran affichera "P1". Continuez à appuyer sur "PROGRAM" jusqu'à ce que l'écran affiche le programme que vous désirez faire démarrer. Appuyez ensuite sur le bouton "ON/OFF" pour commencer votre session d'entraînement. Appuyez sur le bouton "MODE" quatre fois pour afficher la minuterie d'entraînement.

Que sont les programmes et lequel devrais-je choisir?

Les programmes sont réglés pour ajuster automatiquement la vitesse de la platforme une fois par minute (Voir le tableau ci-dessous)

- -Les vitesses inférieures à 12 sont optimales pour les exercices d'équilibre et thérapie légère ("P1" et "P2")
- -Les vitesses 12 à 18 sont optimales pour un entraînement léger et la thérapie ("P3")
- -Les vitesses 18 à 26 sont optimales pour le tonus musculaire et entraînement intensif ("P4" et "P5")
- -Utilisez le mode manuel "88" pour choisir une vitesse ciblée (référez-vous au tableau d'exercice pour une liste de vitesses suggérées)





Utilisation du compteur de masse graisseuse ("FA")

1. Assurez vous que le plateau est désactivé et que l'écran affiche "88". Appuyez sur le bouton "PROGRAM" et l'écran affichera "FA". Appuyez sur "ENTER" et l'écran affichera "001". Le programme vous demande de choisir votre sexe. Utilisez le bouton "+" pour faire votre choix, "001" pour homme et "002" pour femme, puis appuyez sur "ENTER".

2. L'écran vous demande maintenant d'entrer votre taille (unités métriques). Pour calculer votre taille en unités métriques, multipliez votre taille en pouces par 2.2. Entrez ce nombre à l'aide des boutons "+" et "-" et appuyez sur "ENTER".

3. L'écran affiche maintenant "---". Placez vos mains sur les contacts de pouls situés de chaque côté du guidon et serrez doucement pour 5 secondes. Un nombre de deux chiffres apparaît à l'écran. Ce nombre est votre index de masse corporelle (BMT). Mémorisez ce nombre et référez-vous au tableau ci-dessous.

Sexe	Résultats affichés (FAT/SPEED)		
Femme	17et moins	17-27	Plus de 27
Homme	14 et moins	14-23	Plus de 23
Résultats	Sain(e)	Athlétique	En surpoids

NOTE: Ces résultats peuvent varier. Ce système utilise une analyse d'impédance bioélectrique qui évalue le niveau total de fluide et fait une estimation de votre masse corporelle. L'exactitude des résultats n'est pas garantie. Pour une estimation optimale de votre index de masse corporelle, veuillez consulter un professionnel de la santé ou un entraîneur certifié.

12 Utilisation suggérée



Utilisation suggéréée du NITRO FIT Deluxe

- Vous obtiendrez un résultat optimal en utilisant votre Nitro Fit Deluxe trois fois par semaine pour des sessions d'entraînement de 10 minutes chacune.

- Une utilisation plus fréquente **n'est pas** recommandée. Si vous choisissez toutefois de prolonger votre session d'entraînement sur le Nitro Fit Deluxe, veuillez vous limiter à un maximum de deux sessions d'entraînement de 15 minutes par jour.

- Descendez de la machine immédiatement si vous vous sentez étourdi, si vous avez le vertige ou ressentez tout autre sensation pénible anormale.

- Bien que le Nitro Fit Deluxe peut vous procurer un entraînement complet, ajouter des exercices de résistance à votre routine d'entraînement vous procurera des résultats plus rapidement.

- Comme c'est le cas pour tout programme d'entraînement, votre alimentation est tout aussi importante que votre régiment d'entraînement. Vous entraîner sur le Nitro Fit Deluxe et une alimentation saine vous procurera également des résultats plus rapidement.

CONSEILS À LIRE AVANT L'UTILISATION :

1. Vérifiez le positionnement de vos pieds sur la platforme pour vous assurer qu'ils sont parallèles.
2. Faites un bilan de votre posture fréquemment pour vous assurer d'une bonne position corporelle.
3. Descendez de la machine immédiatement si vous vous sentez étourdi, si vous avez le vertige ou ressentez tout autre sensation pénible anormale.
4. Pliez légèrement les coudes et les genoux pour minimiser l'effet des vibrations sur votre tête.
5. Hydratez-vous adéquatement avant une session d'entraînement pour éviter de vous sentir étourdi et pour éviter de souffrir de maux de tête.
6. Mangez quelque chose au moins 30 minutes avant votre session d'entraînement pour maintenir un niveau d'énergie adéquat.
7. Installez un coussinet sur le plateau de vibration pour plus de confort lorsque vous faites des exercices du haut du corps.

13 Résolution de problèmes



PROBLÈME	SOLUTION/ACTION
L'écran DEL ne s'allume pas.	Basculez l'interrupteur d'alimentation principal à l'arrière du plateau. Si le problème persiste, vérifiez que la vibration n'a pas délogé les connections entre le poteau principal et le plateau. (Note : cette étape de vérification pourrait exiger le démantèlement de certaines sections du système)
Je ne peux éteindre le NITRO FIT Deluxe.	Basculez l'interrupteur d'alimentation principal à l'arrière du plateau pour redémarrer le système.
Le NITRO FIT Deluxe n'est pas bien équilibré sur le plancher.	Assurez-vous que le système n'est pas installé sur une surface irrégulière (p.ex. de la tuile). Pour un résultat optimal, installez le système sur un tapis de caoutchouc plat.
Le poteau vertical semble vibrer excessive-ment à haute vitesse.	Ce phénomène est normal mais pourrait être causé par des vis lâches. Reserrez les vis du guidon et de la base du poteau.
Le plateau perlé laisse des marques sur mes bras lorsque je fais des exercices du haut du corps.	Le plateau perlé donne adhérence et massage. Pour éviter qu'il ne laisse des marques sur vos bras, installez une serviette ou un coussinet de mousse sur le plateau pour ces exercices.
Je ressens des fourmillements de tout le corps après un entraînement sur le NFD.	Ces fourmillements dénotent un flux sanguin accru, et sont tout à fait normaux.
Je ressens souvent le besoin d'utiliser la toilette lors de l'utilisation de mon Nitro Fit Deluxe.	Cette réaction est également normale et est causée par les vibrations du système. Soulagez votre besoin et reprenez votre session d'entraînement.
J'ai parfois des maux de tête lorsque j'utilise mon Nitro Fit Deluxe.	Les maux de tête sont habituellement le résultat de déshydra-tation. Buvez suffisamment d'eau avant votre entraînement.
Je me sens faible et fatigué(e) après une session d'entraînement sur le Fit Deluxe.	Un entraînement à vibrations peut être ardu. Assurez-vous de prendre un repas au moins 30 minutes avant votre session d'entraînement.





GARANTIE LIMITÉE DE MEDVIBE LLC.

Le consommateur a des droits légaux conformément à l'acte Magnuson-Moss vis-à-vis les biens du consommateur et cette garantie limitée ne restreint pas ces droits. Le nouvel équipement que vous avez acheté comporte une garantie limitée du fabricant validée par Medvibe LLC USA ("MEDVIBE"). Cette garantile limitée offre une couverture contre les défauts de fabrication et de main-d'oeuvre requise pour la durée de la garantie. MEDVIBE, selon le cas et à sa discrétion, réparera, reconstruira ou remplacera la pièce ou le matériel défectueux selon les conditions présentées ci-dessous.

TERMES DE LA GARANTIE

Cette garantie limitée du propriétaire n'est valide que si le produit est utilisé dans un environnement approuvé par MEDVIBE pour le produit en question. MEDVIBE distingue deux environnements pour l'utilisation de ce produit :

1. *Résidentiel* : Seulement les membres immédiats de la famille pour laquelle le produit a été acheté utilisent le produit.

2. *Semi commercial* :Le produit est utilisé par un groupe d'usagés restreint; l'utilisation et l'environnement dans lequel le produit est utilisé sont similaires à l'usage résidentiel ou sous utilisation contrôlée (p.ex. écoles, hôtels, associations de logement, compagnies).

A.*Produits Medvibe ® NitroFit Personal.*

Cette garantie du consommateur pour les produits Medvibe® Personal ne s'applique qu'à l'utilisation des produits Medvibe® Nitrofit Personal dans un environnement résidentiel. La garantie couvre les pièces nécessaires pour réparer, reconstruire ou remplacer le système, selon le choix de MEDVIBE, pour une période de deux (2) ans et le coût de main d'oeuvre requis pour réparer, reconstruire ou remplacer le système pour une période de deux (2) ans. La clause de main-d'oeuvre est conditionnelle à la complexité des réparations. NitroFit a été conçu pour assurer un simple procédé d'assemblage et de réparation. Dans la plupart des cas, Medvibe enverra les pièces réparables ainsi que les instructions de réparation permettant au propriétaire d'effectuer les réparations lui (elle) – même.

B.*Produits Medvibe ® NitroFit Deluxe.*

Cette garantie du consommateur pour les produits Medvibe® NitroFit Deluxe ne s'applique qu'à l'utilisation des produits Medvibe® NitroFit Deluxe dans un environnement résidentiel ou semi commercial.La garantie couvre les pièces nécessaires pour réparer, reconstruire ou remplacer le système, selon le choix de MEDVIBE, pour une période de deux (2) ans et le coût de main d'oeuvre requis pour réparer, reconstruire ou remplacer le système pour une période de deux (2) ans. La clause de main-d'oeuvre est conditionnelle à la complexité des réparations. NitroFit a été conçu pour assurer un simple procédé d'assemblage et de réparation. Dans la plupart des cas, Medvibe enverra les pièces réparables ainsi que les instructions de réparation permettant au propriétaire d'effectuer les réparations lui (elle) – même.

La période de la garantie commence à la date à laquelle le premier acheteur achète le produit; les réparations sous garantie ne prolongeront pas la période de garantie.



RESTRICTIONS DE LA GARANTIE

Cette garantie du propriétaire ne couvre que les points suivants :
a. Défauts causés par des pièces ou la main d'oeuvre qui étaient existants lors du premier assemblage du produit.
b. Défauts causés par l'utilisation normale du produit telle que décrite dans le mode d'emploi; conditionnel à ce que les instructions de MEDVIBE quant à l'installation, l'utilisation et l'entretien du produit aient été respectées.
c. Conditionnel à ce que le premier acheteur détienne une preuve d'achat d'origine.

Cette garantie ne se prolonge pas à ou ne couvre pas les points suivants :
a. Pièces ayant été modifiées sans l'approbation de MEDVIBE.

b. Défauts résultant d'usure naturelle, utilisation de façon ou dans un environnement pour lesquels le produit n'est pas conçu, rouille, dommage causé pendant la livraison ou le chargement par une entité autre que MEDVIBE, ou par accident, incendie, inondation, guerre ou désastre naturel.

c. Tâches d'entretien tel que le nettoyage, la lubrication ou la revue régulière des pièces; ou tout procédé d'installation que le propriétaire peut compléter par lui-même et qui ne nécéssite pas le démantèlement / réassemblage du produit.

d. Dommages ou bris du produit causé par (i) installation électrique non conforme aux codes électriques régionaux, (ii) installation électrique non conforme au manuel d'instruction ou (iii) installation électrique non entretenue comme spécifié dans le manuel d'instruction du propriétaire.

e. Réparations effectuées sans l'approbation ou la directive de MEDVIBE.

f. Réparations requises à cause de restrictions ou de rectification au logiciel du système.

g. Réparations de nature esthétique (adhérants, joints, roues, étiquettes).

h. Réparations effectuées sur un système n'ayant pas de numéro de série ou ayant une plaque de série modifiée ou retirée du système.

i. Les appels de soutien technique pour corriger l'installation du système ou pour de l'information sur la façon d'utiliser le produit.

j. Cueillette, livraison ou frais de transport relatifs à la réparation du système.

MEDVIBE N'OFFRE AUCUNE GARANTIE OU CONDITIONS AU-DELÀ DE CELLES MENTIONNÉES DANS CETTE GARANTIE DU PROPRIÉTAIRE. MEDVIBE RENIE TOUTE AUTRE GARANTIE ET CONDITION, EXPLICITES OU IMPLICITE, Y COMPRIS SANS AUCUNE LIMITE LES GARANTIES IMPLICITES ET CONDITIONS DE LA COMPÉTENCE DU MARCHAND POUR UN BUT PARTICULIER. CERTAINS ÉTATS (OU JURIDICTIONS) NE PERMETTENT PAS DE LIMITES SUR LES GARANTIES IMPLICITES OU LES CONDITIONS; CETTE LIMITE POURRAIT PAR CONSÉQUENT N'AVOIR AUCUNE VALEUR POUR LE PROPRIÉTAIRE OU L'UTILISATEUR. LA RESPONSABILITÉ DE MEDVIBE VIS À VIS LA DÉFAILLANCE OU LES DÉFAUTS DU PRODUIT SE LIMITE À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT TEL QUE SPÉCIFIÉ DANS CETTE GARANTIE DU PROPRIÉTAIRE.



CES GARANTIES DONNENT AU PROPRIÉTAIRE OU À L'UTILISATEUR DES DROITS LÉGAUX SPÉCIFIQUES, ET L'UTILISATEUR OU LE PROPRIÉTAIRE POURRAIT ÉGALEMENT JOUIR D'AUTRES DROITS QUI PEUVENT VARIER SELONT L'ÉTAT (OU JURIDICTION). MEDVIBE N'ACCEPTE AUCUNE RESPONSABILITÉ AU-DELÀ DE CELLES SPÉCIFIÉES DANS CETTE GARANTIE NI AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR TOUT DOMMAGE, ACCIDENTEL OU COLLATÉRAI. CERTAINS ÉTATS (OU JURIDICTIONS) N'ACCEPTENT PAS L'EXCLUSION OU LES LIMITES AUX DOMMAGES ACCIDENTELS OU COLLATÉRAUX; L'EXCLUSION OU LIMITE PRÉCÉDENTE POURRAIT DONC NE PAS ÊTRE VALIDE POUR LE PROPRIÉTAIRE OU L'UTILISATEUR.

Malgré un contrôle de qualité continuel, des défauts ou problèmes d'utilisation peuvent être causés par des pièces individuelles. Envoyer le système au complet pour une réparation est rarement nécessaire, parce que le problème peut habituellement être résolu par un simple remplacement de la pièce défectueuse. Il est préférable de consulter votre marchand ou MEDIVIBE directement pour toute question relative à votre garantie.

CARTE D'ENREGISTREMENT

À MEDVIBE, nous cherchons à développer continuellement nos produits et services selon les désirs et les besoins de nos clients. C'est pour cette raison que nous vous demandons de remplir la carte d'enregistrement et de nous la renvoyer le plus tôt possible, de préférence dans les dix jours suivant l'acquisition de votre système. L'enregistrement, si désiré, doit être complété dans les deux (2) mois suivant la date d'achat du système. Veuillez remplir tous les champs pour vous assurer que nous puissions vous offrir le meilleur service possible.

Pour toute réparation à votre produit Medvibe® communiquez avec nous au **1-888-861-0480** ou visitez notre site web **www.wholebodyvibration.net** et complétez notre formulaire de contact.



VEUILLEZ COMPLÉTER ET POSTER À :



Medvibe LLC.
2340 W. Broadway Rd. Suite 104
Mesa, AZ 85202

Nom du propriétaire:

Adresse:

Ville:

État:

Code ZIP:

Numéro de téléphone:

Numéro de série:

Date d'achat:

Signature de l'acheteur:

Assistance technique



Pour l'assistance technique ou pour de l'information relative aux commandes, veuillez communiquer avec nous :

1-888-861-0480

Merci d'avoir choisi



Siège social:

Medvibe LLC, USA

2340 W. Broadway Rd. Suite 104

Mesa, AZ 85202



FEEL THE DIFFERENCE!

THE NITROFIT BASIC 10

Follow the default 10 minute timer on your Nitrofit. Hold each position for one minute. Switch positions every minute to complete this effective 10 minute whole body workout. (Optimal Speed settings for this workout are 20-25)

Always make sure that your feet are evenly stanced on the platform. Widening your stance will make postions more difficult.



Standing

Keep a slight bend in knees.

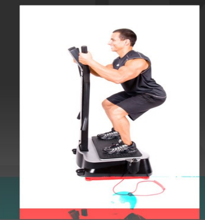
Legs, Back, Abdominals



Athletic

Bend knees, keep heels planted,

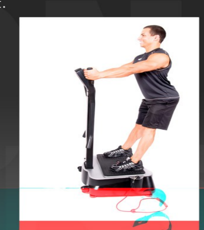
Quadriceps, Hamstrings, Calves



Squat

Ensure knees are bent to form a 90° angle, DO NOT PULL BACK ON MACHINE, Keep heels planted, stick chest out, keep shoulders back, support your weight with your legs .

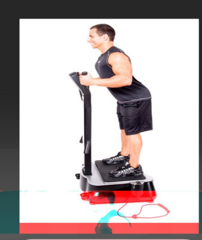
Glutes, Quadriceps, hamstring, Claves, Lower back



Hamstring

DO NOT PULL BACK ON MACHINE, Keep knees slightly bent, bend at hips until you feel stretching in your ham-strings.

Hamstrings, lower back



Pelvic Tuck

Keep knees slightly bent, lean forward and adjust posture until you feel your lower abs engage

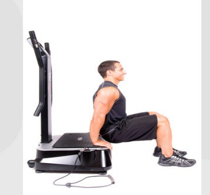
lower abs, lower back.



Shoulder Press

Get up on toes and lean into platform. Keep a bend in elbows.

Shoulders, Triceps



Press-Up

Sit on platform then press off the platform, Keep a slight bend in elbows.

Forearms, Triceps, Shoulders, Traps



Tricep Dips

Walk legs away from platform, point hands forward, keep elbows back and bent. Advanced Users: Perform active dips with a tempo of 5 seconds up and 5 seconds down. Never fully straighten elbows.

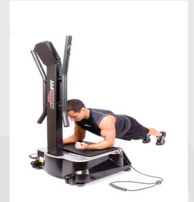
Triceps



Push-Up

Always keep elbows slightly bent. Advanced Users: Perform active push-ups with a tempo of 5 seconds up and 5 seconds down. Never fully straighten elbows.

Chest, Triceps



Body Plank

Place a towell or workout mat on platform. Keep forearms evenly stanced. Keep back locked in place. Spread legs for more sta-bility and control your breathing.

Abs: obliques, intercostales, rectus abdominals

THE NITROFIT SCULPT

Adjust the arm bands to the desired resistance level. Perform 3 sets of 10-15 repitions of each exercise or add your favorite exercises to positions 1 and 2 of The Basic 10

For best results: When using resistance bands always perform slow and controlled motions



Back Row

Pull resistance band back in a slow and controlled motion. Switch hands and repeat.

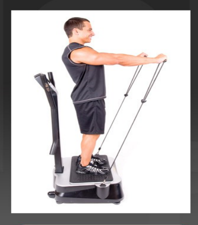
Upper Back



Lateral Raises

Raise hands up lateraly to form a 90° angle with your body.

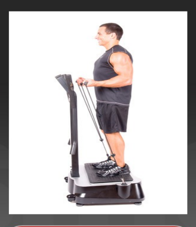
Shoulders



Front Raises

Face away from handlebars. Raise hands forward to eye level.

Front Shoulders



Bicep Curls

Keeping shoulders back and elbows at your side, pull bands towards your upper chest in a slow and controlled manner.

Biceps

THE NITROFIT FLOW

Turn your NitroFit on and set the speed to 30. Use these positions to stretch, relax and massage your muscles

Use these positions after a workout to reduce soreness and increase blood flow to your body. Do not remain in any one position for more than 5 minutes.



Calf Massage

Ensure that your heelsare aligned with the post. Place feet evenly apart. Lay back and relax.

Calves and Feet



Hamstring Massage

Straddle your machine and sit down. Scoot back until only your hamstrings remain on the machine. Place your hands on the ground behind you to support your body weight.

Hamstrings and Glutes



Quadricep Massage

Get into a push up position and walk your feet back until your quads rest on the vibration plate.

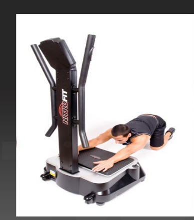
Quadriceps



Lower Back Stretch and Massage

Sit down on the platform, spread your legs aprat and reach through your legs towards the floor. Make sure to control your breathing.

Lower back, hamstrings, hips



Upper Body Stretch and Massage

Place hands on the platform and pull back in your hips until you feel your upper back begin to stretch.

Upper Back,Shoulders, Lower